

Andare in vacanza fa bene.



un articolo di JourneyWell Hub_

Alcuni preferiscono l'abuso, altri il lavoro con pochi giorni a casa.

Ma almeno una volta all'anno andare in vacanza è salutare.

Uno studio su [Psychosomatic Medicine](#) dimostra che il 21% degli uomini di mezza età ad alto rischio di malattie coronariche, che si prende una pausa, ha il 32% in meno di mortalità legata al cuore.

Il [Framingham Heart Study](#) rivela meno rischi per donne che viaggiano spesso. [Adam Galinsky](#), della [Columbia Business School](#), dimostra che i viaggi stimolano la creatività grazie alla neuroplasticità del cervello.

Lo stress provoca malattie e invecchiamento, ma una pausa aiuta.

Uno studio dell'[Università di Calgary](#) su avvocati stressati mostra benefici nel prendersi una pausa per evitare la depressione.

In sintesi, una pausa annuale o periodica può influenzare positivamente la salute sia fisica che mentale.

Dall'abbassamento del rischio di malattie cardiache alla stimolazione della creatività, prendersi del tempo lontano dalla routine può favorire il benessere complessivo.

Considerate queste evidenze, non sottovalutate l'importanza di staccare la spina e concedervi il meritato riposo, affrontando così la vita quotidiana con maggiore vigore e equilibrio.